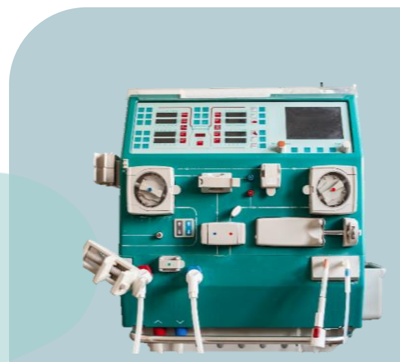
ماهو الفشل الكلوي؟

حدوث قصور في وظائف الكلية مما يؤدي إلى اختلال عام في جسم الإنسان بسبب تراكم السموم في الدم وعدم مقدرة الكليتين على التخلص منها .

ماهو الغسيل الكلوي؟

تنقية الجسم من السموم عن طريق الغسيل الكلوي والذي يصنف إلى نوعين :غسيل دموي أو غسيل بريتوني.



ماهو النظام الغذائي؟

- النظام الغذائي يختلف من شخص لآخر تبعاً للعمر و الوزن.
- تقليل من بعض العناصر الغذائية يمنع من تراكمها في الجسم كالفوسفور ، البوتاسيوم ، ولا بد من تعويض الجسم كذلك من بعض العناصر المفقودة كالبروتين .

البوتاسيوم:

البوتاسيوم عبارة عن معدن يوجد في العديد من الأطعمة التي تتناولها خاصة الخضار والفواكه. الكلى السليمة تحافظ على نسبه بوتاسيوم معتدله في الجسم. ولكن عندما يكون هناك قصور في عمل الكلى عادةً ما يتراكم هذا المعدن في الدم نظرًا لعدم كفاءة عمل الكليتين لذا يحتاج المريض للحد من بعض الأطعمة التي يمكن أن تزيد من البوتاسيوم في الدم إلى مستوى خطير.

- ماذا يحدث عند ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم؟
  - خفقان واضطراب نبضات القلب.
  - ألم في الصدر.
  - مشاكل في التنفس.
  - الغثيان أو القيء.
  - التعب والإرهاق.

القائمة توضح الأغذية ومحتوى البوتاسيوم ، ينصح بالابتعاد عن القائمة عالية البوتاسيوم والاكتفاء بحصة واحدة أسبوعيا ، يمكن استهلاك الأغذية متوسطة والقليلة بكميات معتدلة يوميًا.

قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفواكه		
موز	حبة متوسطة الحجم	٤٢٥
رمان	حبة كاملة	٤٠٠
بابايا ، متوسطة الحجم	نصف الحبة الواحدة	٣٩٠
عصير خوخ مجفف	½ كوب	٣٧٠
منجا	حبة واحدة	٣٢٥
خوخ مجفف	٥ حبات	٣٠٥
زبيب	¼ كوب	٢٧٠
تمر	٥ حبات	٢٧٠
تين ، مجفف	حبتين	٢٦٠
كيوي	حبة متوسطة الحجم	٢٤٠
شمام	½ كوب	٢١٥
عصير قريب فروت	½ كوب	٢٠٠
شمام كوز العسل	½ كوب	٢٠٠
مشمش	حبتين طازجة أو ٥ مجفف	٢٠٠
كمثرى	حبة متوسطة	٢٠٠

قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الخضروات		
بطاطس مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٩٢٥
بنجر أخضر	½ كوب	٦٥٥
رقائق البطاطس المملحة	٣٠ جم	٤٦٥
نبات السلق	½ كوب	٤٨٠
بطاطا حلوة، مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٤٥٠
سبانخ	½ كوب	٤٢٠
صلصلة الطماطم	½ كوب	٤٠٠-٥٥٠
سبانخ معلبة	½ كوب	٣٧٠
أرضي شوكي	حبة متوسطة	٣٤٥
افوكادو	¼ حبة	٢٤٥
بطاطس مهروسة	½ كوب	٣٣٠
كرنب أجعد (كيل)	١ كوب	٣٠٠
طماطم معلبة	½ كوب	٢٠٠-٣٠٠

قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الخضروات		
طماطم	حبة متوسطة	٢٩٠
قرع شتوي	½ كوب	٢٥٠
فطر	½ كوب	٢٨٠
بنجر، شمندر مطبوخ طازج	½ كوب	٢٦٠
كرنب بروكسل	½ كوب	٢٥٠
يقطين معلب	½ كوب	٢٥٠
بروكلي	½ كوب	٢٣٠
كوسا	½ كوب	٢٢٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
فاصوليا بيضاء، معلبة	½ كوب	٥٩٥
عدس	½ كوب	٣٦٥
فاصوليا وبازلاء مجففة	½ كوب	٣٠٠-٤٧٥



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
اللحوم		
محار ، معلب	٨٥ جم	٥٣٥
سمك الهلبوت ، التونا ، القد	٨٥ جم	٤٨٠
السالمون ، سمك ابو سيف	٨٥ جم	٣٠٠
برجر بالجبنة ، وجبة سرعة	حبة واحدة	٢٢٥-٤٠٠
لحم مفروم	½ كوب	٢٧٠
لحم تركي	٨٥ جم	٢٥٠
سلطعون	٨٥ جم	٢٢٥
دجاج	٨٥ جم	٢٢٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الحليب ومشتقاته		
حليب شوكولاته	١ كوب	٤٢٠
حليب، خالي/قليل/كامل الدسم	١ كوب	٣٥٠-٣٨٠
حليب الصويا	١ كوب	٣٠٠
زبادي	١٧٠ جم	٢٦٠-٤٣٥



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
مكسرات		
فستق	٢٨ جم	٢٩٥
زبدة الفول السوداني (خشنة)	٢ ملعقة صغيرة	٢٤٠
بذور دوار الشمس/القرع	٢٨ جم	٢٤٠
زبدة الفول السوادني (ناعمة)	٢ ملعقة صغيرة	٢١٠
مكسرات: لوز/فول سوداني/بندق/كاجو	٢٨ جم	٢٠٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
حبوب الإفطار ١٠٠% نخالة	½ كوب	٢٠٠-٤٠٠
جرانولا مع الفواكة/مكسرات	½ كوب	٢٠٠
أخرى		
مهلبيه: شوكولاته	½ كوب	٢٥٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفواكه		
خوخ	حبة واحدة	١٨٥
قريب فروت	نصف حبة	١٧٥
عصير عنب	½ كوب	١٧٠
عصير أاناناس	½ كوب	١٦٥
عنب	½ كوب	١٥٥
تفاح	حبة واحدة	١٥٠
عصير تفاح	½ كوب	١٥٠
كرز	١٠ حبات	١٥٠
نكتار المشمش	½ كوب	١٤٠
يوسف افندي	حبة واحدة	١٤٠
فراولة	½ كوب	١٢٥
خوخ، معلب	½ كوب	١٢٠
كمثرى، معلبة	½ كوب	١٢٠
توت اسود	½ كوب	١١٥
عصير كوكتيل	½ كوب	١١٥

قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفواكه		
برقوق	حبة واحدة	١٠٥
أناناس، طازج/معلب	½ كوب	١٠٠
صوص التفاح	½ كوب	٩٠
توت احمر	½ كوب	٩٠
حبحب/جح	½ كوب	٨٥
توت ازرق	½ كوب	٦٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الخضروات		
قرع صيفي	½ كوب	١٧٥-٢٠٠
ذرة	½ كوب	١٩٠
جزر، مطبوخ/طازج	½ كوب	١٨٠
سبانخ، طازجة	١ كوب	١٧٠
فلفل، أحمر	½ كوب	١٦٠
اسباراجس	½ كوب كوب	١٥٥
كرفس، طازج	½ كوب	١٥٥
خضار مشكلة	½ كوب	١٥٠
ملفوف	½ كوب	١٥٠
زهرة/قرنبيط	½ كوب	١٥٠
لفت	½ كوب	١٤٠
فلفل، أخضر	½ كوب	١٣٠
بصل، طازج	½ كوب	١٢٠
باميا	½ كوب	١١٠
خس	١ كوب	١٠٠

قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الخضروات		
بازلاء خضراء، مجمدة	½ كوب	٩٠
خيار	½ كوب	٨٠
ليمون	حبة واحدة	٨٠
هندباء	½ كوب	٨٠
باذنجان	½ كوب	٦٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
فاصوليا صفراء	½ كوب	١٩٠
فاصولياء خضراء	½ كوب	٩٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
اللحوم		
ربيان	٨٥ جم	١٥٥
السمك البرتقالي	٨٥ جم	١٥٠
بيض	حبة واحدة	٦٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الحليب ومشتقاته		
آيس كريم، زبادي مثلج بالشوكولاته	½ كوب	١٧٥
آيس كريم، زبادي مثلج بالفانيلا	آيس كريم، زبادي مثلج	١٢٠-١٥٠
جبن قريش	½ كوب	١١٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
مكسرات		
جوز، بقان	٢٨ جم	١٢٥



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
نشويات		
كينوا	½ كوب	١٥٨
خبز البيجل/بالقرفة والزبيب	حبة واحدة	١٣٠
شوفان	½ كوب	٨٠
أرز بري	½ كوب	٨٠
توست بر	شريحة واحدة	٧٠
مفن	حبة واحدة	٦٥



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
أخرى		
شوكولاته	٤٢ جم	١٦٥
مهلبية، فانيلا	½ كوب	١٥٠
قهوة	١٧٧ مل	٩٠
شاي	١٧٧ مل	٦٥



قائمة الأغذية قليلة البوتاسيوم (أقل من ٥٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفواكه		
التوت البري	½ كوب	٤٥
نكتار: بابا، منجا أو كمثرى	½ كوب	٣٥
عصير التوت البري	½ كوب	٢٠



قائمة الأغذية قليلة البوتاسيوم (أقل من ٥٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
أرز أبيض او بني	½ كوب	50
خبز التورتيلا	خبزة واحدة	٥٠
وافل	حبة واحدة	٥٠
سباجيتي/معكرونة مطبوخة	½ كوب	٣٠
توست أبيض	شريحة واحدة	٣٠



❍ الفوسفور:

هو نوع من المعادن ويتواجد في العديد من الأطعمة ، الكلية السليمة تعمل على موازنة مستوى الفوسفور في الجسم، في مرحلة الغسيل الكلوي عملية الفلترة ستكون أقل وسيتم تراكم الفوسفور في حالة عدم الانتظام على أدوية الفوسفور أو الحميةالغذائية .

ماهي أعراض ارتفاع الفوسفور:

- فقدان الكالسيوم في العظام والذي يؤثر على العظام مسببا ألمًا وكسور.
- بعض المرضى قد يعانون من حكه في الجسم.

- **تنظيم مستوى الفوسفور في الدم:**
- التحكم بالحصص الغذائية للأطعمه التي تحتوي على كميات مرتفعة بالفوسفور .
- احتواء الفوسفور في هذه الأطعمة لا يعني الابتعاد عنها كليا نظراً لإحتواءها على البرقتين الضروري للجسم ، لذا راجع اخصائي التغذية لتحديد الكميات المسموحة.
- حاول استهلاك حصة - حصتين من منتجات الحليب في اليوم، الحصة تساوي ½ كوب .
- تناول السمك في ما لايزيد عن مرة واحدة في الأسبوع.
- الإبتعاد قدر الإمكان عن الفوسفور الغير عضوي والمتواجد في الأطعمه المعلبه والمشروبات الغازية .
- تناول أدوية الفوسفور بانتظام مع الوجبات.

الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
اللحوم		
سمك الساردين	٨٥ جم	٤٢٠
سمك : تونا، سالمون، هلبوت والقد	٨٥ جم	٢٠٠-٢٨٠
لحم بقر/عجل	٨٥ جم	٢٠٠
دجاج	٨٥	٢٠٠
محار	٣ متوسطة الحجم	١٨٠
تركي	٨٥ جم	١٨٠
لحوم الأعضاء	٢٨ جم	١٢٥
تونا، معلبة في الماء	٨٥ جم	١٤٠
ربيان	٨٥ جم	١١٠



الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الحليب ومشتقاته		
حليب مركز محلى	½ كوب	٣٩٠
زبادي	١٧٠ جم	٢٢٠-٣٦٠
حليب مبخر	½ كوب	٢٦٠
حليب مخفوق (ميلك شيك)	١ كوب	٢٦٠
حليب، كل الأنواع	١ كوب	٢٤٠
جبنة: ريكوتا	½ كوب	٢٢٥
جبن قريش	½ كوب	١٧٠
جبن: تشيدر ، موزوريلا، سويسري	٢٨ جم	١٥٠
حليب الصويا	١ كوب	١٣٠
كريمة: قليلة الدسم أو نصف دسم	½ كوب	١١٠



الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
فول الصويا	½ كوب	٢١٠
عدس	½ كوب	١٨٠
فول/بازلاء مجففة ، معلبة أو مطبوخة	½ كوب	١٠٠-١٤٠



الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
المكسرات		
بذور دوار الشمس/القرع	٢٨ جم	٣٤٠
لوز	٢٨ جم	١٤٠
المكسرات بأنواعها	٢٨ جم	١٠٠-١٣٠
الفول السوداني/الزبدة	٢ ملعقة صغيرة	١١٥



الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ)

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
الشوفان	½ كوب	١٦٠
جرانولا	½ كوب	١٥٠
حبوب الإفطار، نخالة	½ كوب	١٤٠-٣٥٠
تورتيلا ٦"	شريحتين	١٢٠
أخرى		
شوكولاته ساخنة	١٧٧ مل	١٠٠



الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
اللحوم		
بيض، كبير	حبة واحدة	٩٥
السمك البرتقالي	٨٥ جم	٩٠
السلامي	٢٨ جم	٦٥



الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
البقوليات		
بازلاء خضراء	½ كوب	٦٥



الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الخضروات		
ذرة	½ كوب	٦٥
فطر	½ كوب	٦٠
بطاطا حلوة مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٦٠
سبانخ	½ كوب	٥٠
هيليون	½ كوب	٤٥



الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الحليب ومشتقاته		
جبنة البارميزان	ملعقتين صغيرة	٩٠
ايس كريم	½ كوب	٧٥



الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
شوفان	½ كوب	٩٠
مفن	٥٦ جم	٧٥
رز بني أو بري	½ كوب	٧٥
جرانولا	لوح واحد	٧٠



الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
أخرى		
شاي مثلج	٣٤٥ مل	٩٥
شوكولاته	٤٢ جم	٩٠
كوكيز	٤ حبات	٤٠



الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
النشويات		
خبز الشعير	شريحة واحدة	٤٥
سباجيتي/معكرونة	½ كوب	٤٠
أرز أبيض	½ كوب	٣٥
فشار	١ كوب	٣٠
توست أبيض	شريحة واحدة	٢٥
حبوب الإفطار	١ كوب	٢٠



الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفواكه		
معظم أنواع الفواكه	حبة واحدة أو ½ كوب	<30
العصائر	½ كوب	١٥-٣٠



الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
أخرى		
المشروبات الغازية	٣٥٥ مل	٥٠
جبنة كريمية	٢٨ جم	٣٠
قهوة	١٧٧ مل	٥
شاي	١٧٧ مل	٢

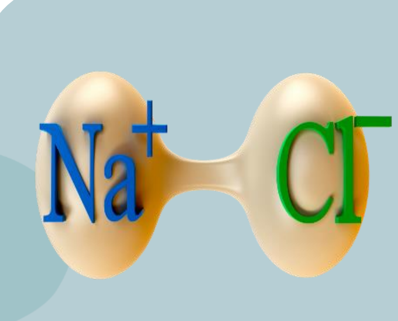


❍ الصوديوم:

هو معدن موجود طبيعياً في الطعام وهو الجزء الأكبر من ملح الطعام.

- يجب على مريض الغسيل الكلوي أن يقلل من كميات الملح المستهلكة يوميًا حيث أن زيادته قد تسبب:

- تجمع السوائل حول الرئتين والقلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- قصورأو صعوبة في النفس.
- انتفاخ الأطراف.
- زيادة الوزن عن طريق احتباس السوائل.



❍ نصائح غذائية:

- اختيار الأغذيه الطازجه , أو المجمده من الخضروات , الفواكه ,اللحوم ، السمك ,والدجاج عوضا عن المصنعه (كالمعلبه او المدخنه).
- حاول التقليل من تناول الاجبان المصنعه (الشرائح اوالمدهونه).
- احرص على الحد من تناول التوابل المصنعه كالخردل , الكاتشب , الشوربات المعلبه , والصلصات (صلصه السلطه) التي تحتوي على كميات مرتفعة من الصوديوم .
- الإعتدال في تناول الأغذيه المدخنه والمملحه , أوالأغذيه المحفوظه بالماء الملحي (كالمخللات و الزيتون).
- عند شرائك الأغذيه المعلبه (كالتونا وبعض البقوليات) قم بغسلها لإزاله أو التقليل من كميات الصوديوم المضافه لها أثناء التصنيع.



- للتعويض عن الملح عند الطبخ , قم بإستخدام بدائله كالبهارات بكميات معتدلة , الليمون , الخل , الثوم , الزنجبيل , الفلفل الأسود , الفانيلا , البصل , والنعناع.

أوراق الغار	الفلفل الأسود	الخردل	الزنجبيل	القرفة
القرنفل	اوريجانو	كمون	خل البلسمك	الثوم
ريحان	جوزة الطيب	بصل أخضر	النعناع	اليانسون
البصل	الشبت	اكليل الجبل	الكاري	الثوم المعمر
كزبرة جافه	ميرامية	بقدونس جاف	هيل مطحون	

قراءه البطاقه الغذائيه للمنتج : كم هي كميه الصوديوم المرتفعه؟

يعتبر الملح هو المصدر الاساسي للصوديوم

- احرص على قراءه البطاقه الغذائيه للحصه الواحده لمقارنه محتوى الصوديوم.
- مقارنه محتوى الصوديوم بالميلجرام او بالنسبه المئويه اليوميه.
- اختر المنتج الذي يحتوي على ١٥٠ مليجرام او اقل من الصوديوم في الحصه.
- المنتجات الغذائيه المحتوهي على ٣٠٠ مليجرام او اكثر من الصوديوم في الحصه الواحده , لا تعتبر من المنتجات قليله الصوديوم.

- تأكد من حجم الحصه في الملصق الغذائي للمنتج , في حين تناول اكثر من حصه قد تؤدي الى تناول كميه صوديوم مضاعفه.

معتدل بالصوديوم	عالي بالصوديوم
الاطعمه تحتوي على اقل من ٢٠ نسبه مئوية يومية من الصوديوم للحصه الواحده.	الاطعمه تحتوي على ٢٠ نسبه مئويه يومية من الصوديوم للحصه الواحده.

معتدل الصوديوم



Nutrition Facts

Serving Size (120g)

Amount Per Serving	% Daily Values*
Calories 280 / Calories from Fat 35	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 430mg	18%
Total Carbohydrate 47g	16%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 5g	
Protein 11g	22%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

مرتفع الصوديوم



Nutrition Facts

Serving Size (120g)

Amount Per Serving	% Daily Values*
Calories 320 / Calories from Fat 90	
Total Fat 15g	23%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 900mg	38%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 12g	24%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.



❍ البروتين:

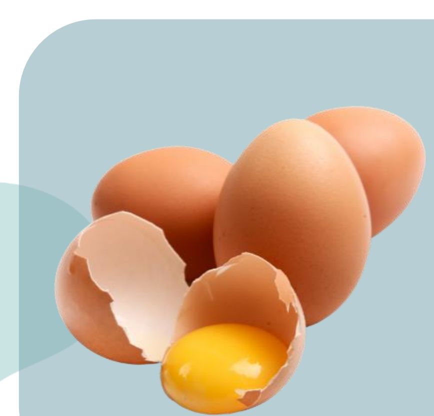
ينصح بتناول البروتين لمرضى الغسيل الكلوي بكميات جيدة حيث يجب تعويض عن ما يتم فقدانه أثناء الغسيل مع الحرص على عدم الإفراط حيث أن المصادر الغذائية للبروتين عادةً ما تكون تحتوي على كميات مرتفعة من الفوسفور .

الأشخاص المبتدئين حديثًا على الغسيل الكلوي قد يواجهون صعوبة في تناول المصادر البروتينية للأكل، وذلك للتغيرات التي تحدث في حاسة التذوق أو عدم تقبل رائحة الطعام، يجب التذكر أن احتياج البروتين للشخص يعتمد على الوزن ، اخصائية التغذية ستحدد لك الكميات التي تحتاجها.



الجدول يوضح لك كمية البروتين في بعض مصادر الأغذية:

مصدر الغذاء	الكمية	كمية البروتين (جم)
لحم، دجاج ، سمك	٣٠ جم	٧ جم
جبن قريش	¼ كوب	٧ جم
بيض	١	٧ جم
حليب	١	٧ جم
زبدة الفول السوداني	٢ ملعقة طعام	٨ جم
عدس مطبوخ	¼ كوب	٤ جم



• نصائح لزيادة البروتين في الطعام:

- إضافة اللحم/الدجاج/الفاصوليا إلى السلطات أو صواني الخضار.
- التنويع في طرق الطبخ سواء للدجاج/البيض وغيرها لاستمتاع بتناولها وتجنب الملل.
- إعداد الوجبات في وقت مبكر ، الابتعاد عن رائحة المطبخ إذا كانت تؤثر على شهيتك.
- يمكن استخدام بعض المكملات الغذائية عن طريق مراجعة اخصائية التغذية العلاجية.

❍ السوائل:

تتحكم الكليتين بعملية توازن كمية السوائل في الجسم بالتخلص منها عن طريق البول ، ولكن عندما يكون عمل الكليتين غير كافي يتم تجمع السوائل بالجسم مؤديا إلى أعراض تؤثر على مريض غسيل الكلى في نشاطه اليومي وكذلك عند الغسيل أيضًا .

ماذا يندرج تحت السوائل؟

كل شيء سائل في درجة حرارة الغرفة كالماء/الشاي/القهوة وغيرها تعرف كسوائل ولكن يجب على الشخص أيضا أن يكون على دراية بأن المواد الغذائية تساهم في زيادة كمية السوائل على الرغم من أنها قد تكون أقل وضوحًا ، من الأمثلة عليها: الآيس كريم ، القهوة والشاي ، الصلصات ، المرق والحساء، بعض الخضار والفواكه كالكرفس ، الخس، الطماطم، البطيخ أو البرتقال.



- **ماذا يحدث عند الإكثار من تناول السوائل ؟**
  - انخفاض مفاجئ للضغط في الغسيل.
  - خفقان "اضطراب نبضات القلب".
  - قصورأو صعوبة في النفس.
  - احتباس السوائل وانتفاخ الأطراف.
  - ارتفاع ضغط الدم.
- **عوامل تزيد من كمية استهلاك السوئل:**

- شرب الماء والسوائل لتبريد الجسم/شرب القهوة في أكواب كبيرة بدل الصغيرة منها.
- عدم انتظام السكر في الدم لمرضى السكري أو الغسيل البيريتوني.
- زيادة الملح في الطبخ.

- ## طرق مساعدة للتحكم بالعطش:

كأي شخص طبيعي ، من المؤكد أنك ستشعر بالعطش ولكن من المهم إدارته بطريقة صحيحة بدون تجاوز كمية السوائل المسموحة يوميا ، الحد من كمية الصوديوم وانتظام السكر في الدم من أهم العوامل لتقليل الشعور بالعطش ، هنا بعض الطرق المساعدة في ذلك:

- كُن على علم بالسوائل المخفية الموجودة في الطعام.
- البقاء في مكان بارد خاصة في الطقس الحار، شرب المشروبات الباردة بدل الساخنة.
- استخدام أكواب صغيرة لشرب القهوة/الشاي والقارورة للماء ليسهل عليك تحديد الكميات المستهلكة في اليوم.
- استبدل شرب الماء بمص قطعة ثلج لترطيب الفم.

- **نصائح في الطبخ:**

  - الابتعاد عن استخدام الملح في الطبخ واستخدام بدائل الملح المذكورة سابقًا
  - ينصح بترشيح الخضروات والبقوليات: عملية الترشيح تساعد على تقليل البوتاسيوم من بعض الخضروات والبقوليات التي تحتوي على كميات عالية منه ولكن يجب التذكر أن الترشيح لن يخلص الأطعمه من البوتاسيوم فيجب أيضًا أن تكون كمية الحصص المستهلكة محددة.

- **الطريقة:**
- قم بتقشير الخضار وتقطيعها على شكل شرائح
- اغسلها بالماء الدافئ لبضع ثواني
- قم بنقع الخضروات في ماء دافئ لمدة أقلها ساعة، استخدم ٤ أضعاف كمية الماء نسبة إلى كمية الخضار ، إذا أردت أن تزيد مدة نقع الخضار يجب تغيير الماء كل أربع ساعات
- عند الانتهاء من عملية الترشيح قم بغسل الخضار مرة أخرى لبضع ثواني أخيرًا ، قم بطبخ الخضار بضعف كمية الماء وتخلص منه بعض الانتهاء من الطبخ

نصائح للتسوق الصحي:

- احرص على قراءة البطاقة الغذائية للتأكد من كميات: البوتاسيوم، الفوسفور والصوديوم .
- **القيمة الغذائية اليومية التي يحتاجها مريض الغسيل الكلوي:**
- البوتاسيوم: ٣٠٠٠ مغ
- الفوسفور: ١٠٠٠ مغ

مثال: إذا كان المنتج الغذائي يحتوي على ١٠% قيمة يومية للبوتاسيوم ، ذلك يعني أن ١٠% من ٣٠٠٠ مغ تساوي ٣٠٠ مغ بوتاسيوم .

(يجب الإحاطة بأن احتياج الشخص للبوتاسيوم والفوسوفر قد يختلف على حسب تحاليل الدم من شخص إلى آخر)

- الابتعاد عن المنتجات المصنعة حيث أنها تحتوي على كميات جدًا عالية من الصوديوم، البوتاسيوم أو الفوسفور.

